



Nouvel An au cœur de la cité médiévale de Carcassonne

FRANCE - SUD OUEST



Riche d'une histoire exceptionnelle et entourée d'une nature au charme certain, Carcassonne est un lieu privilégié pour les amoureux de randonnée en douceur et de culture. Au départ d'un hôtel 4 de caractère situé à 300m de la cité médiévale, une sélection des plus beaux chemins nous fera découvrir le château et les remparts de Carcassonne, le château de Termes et les châteaux de Lastours. Un patrimoine unique, marqué par l'époque du Catharisme et sublimé par les paysages étonnants de la garrigue audoise.*



4 jours / 3 nuits
3 jours de randonnée
et de visites



5 à 15 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 1265

LES POINTS FORTS :

- L'hôtel 4* dans la cité médiévale
- Les visites des châteaux et de la cité
- Les paysages de l'Aude

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : CARCASSONNE - CITÉ DE CARCASSONNE

Accueil et transfert jusqu'à l'hôtel pour déposer les bagages. La matinée sera consacrée à la découverte de l'extraordinaire cité de Carcassonne. Visite du château comtal et de ses remparts, chef-d'œuvre d'architecture militaire gallo-romaine et médiévale. Promenade dans les environs. Installation à l'hôtel.

▲ 1 à 2h de marche, +100/-100m de dénivelée

JOUR 2 : CHATEAU DE TERMES - LAGRASSE

Transfert dans le calme des grands espaces naturels des Hautes-Corbières. Randonnée depuis le village de Termes au fil d'une superbe boucle, entre senteurs de garrigue et de pâturages. Passage par La Frau, surplombant les Gorges de Termet, véritable défense naturelle du château de Termes. Découverte de ce monument historique, témoin majeur du catharisme et reconnu parmi les 5 fils de Carcassonne. Puis, lors du transfert retour vers Carcassonne, découverte de Lagrasse et de son Abbaye bénédictine.

▲ 3h de marche, +200 à 300m/-200 à 300m de dénivelée, 2h de transfert

JOUR 3 : MONTAGNE NOIRE - CHATEAUX LASTOURS

Transfert dans les gorges profondes de la montagne noire. Des rives de l'Orbiel un magnifique chemin muletier chargé d'histoires ancestrales conduit à travers des oliveraies jusqu'au Plo de la Lauzo. Les vues sont imprenables sur les quatre châteaux de Lastours. Gardiens des vallées de l'Orbiel et du Grésilhou depuis l'âge de bronze, ils constituent un ensemble archéologique d'exception et participent à l'histoire tourmentée du territoire. De retour à l'hôtel, nous fêterons la nouvelle année à la savoureuse table de notre hôtel, au cœur de la cité médiévale.

▲ 3h de marche, +300m/-300m de dénivelée, 45 min de transfert

JOUR 4 : CARCASSONNE

Transfert et dispersion après le petit déjeuner.

▲ 10 min de transfert

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.



NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Adresse d'hébergement à l'étape du premier soir :

Si vous désirez vous y rendre directement, prévenez-nous au plus tard 1 semaine avant le départ afin que le groupe ne vous attende pas inutilement au point de rendez-vous.

➤ Hôtel 4* le Donjon (<https://www.cite-hotels.com/fr/etablissements/hotel-le-donjon.html>), cité médiévale à Carcassonne. Parking payant. Tel: 04 68 11 23 00.

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

➤ Hôtel 2* de La Bastide (<http://www.hoteldelabastide.com/>), 81 rue de la Liberté à Carcassonne. L'hôtel dispose d'un garage sécurisé (payant) et est situé à proximité de la gare. Tél : 04 68 71 96 89. Mail : hoteldelabastide@wanadoo.fr

➤ Hôtel 2* Astoria (<http://www.astoriacarcassonne.com/>), 18 rue Tourtel à Carcassonne. L'hôtel dispose d'un parking privé et d'un garage (payants) et est situé à proximité de la gare. Tél : 04 68 25 31 38. Mail : hotel-astoria@wanadoo.fr

Adresse d'hébergement plus éloigné du point de rendez-vous :

➤ Hôtel 3* le Montmorency (<http://www.hotelmontmorency.com/fr/hotel-3-etoiles-carcassonne>), 11 rue Camille Saint Saens à Carcassonne. Très bel hébergement situé à proximité immédiate de la Cité (300m). Spa et piscine intérieure, parking payant. Tel: 04 68 11 96 70. Mail : contact@hotelmontmorency.com

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Un autre séjour existe dans cette même région : [De Carcassonne à Montségur, balades découverte en Pays Cathare](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ Marcheur Occasionnel

Accessible à toute personne, même débutante, en recherche d'immersion en pleine nature mais sans trop d'efforts.

2 à 3h de marche par jour, dénivelés de 200 à 400m.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique particulière.

ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé d'état spécialiste de la région et sensible aux thématiques culturelles du séjour.

HÉBERGEMENT :

Dans un hôtel 4* tout confort bien situé près de la cité médiévale de Carcassonne. Véritable havre de paix, l'hôtel se compose de trois maisons et d'un petit jardin. Il mêle tradition et tendance, confort moderne et inspiration médiévale et propose des chambres très confortables.

**RESTAURATION :**

Les repas seront pris à l'hébergement et nous emporterons un pique-nique pour le midi. La cuisine est vivante et propose des plats régionaux de saison à base de produits frais travaillés sur place. Le repas du réveillon réserve de magnifiques surprises (vin et café inclus).

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

GROUPE :

Groupe de 5 à 15 personnes.

RENDEZ-VOUS :

À 9h30 devant la gare SNCF de Carcassonne.

DISPERSION :

À partir de 10h00 à la gare SNCF de Carcassonne.

INFORMATIONS DIVERSES :

N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe ou vos amis. Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de communs. Et une chose qui ne pèse pas lourd : n'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

**MOYENS D'ACCÈS :****EN VOITURE**

Carcassonne est accessible de Toulouse ou Montpellier par l'Autouroute des Deux Mers A61.

**PARKING**

Compter environ 20 € la semaine pour les parkings souterrains André Chenier et Gambetta. Ouverture de ces parkings de 7h30 à 20h du lundi au samedi (fermé le dimanche et les jours fériés). Éventuellement possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).

**EN TRAIN**

Train de nuit direct pour Carcassonne, depuis Paris. Sinon TGV ou trains inter-cités depuis Paris, Lyon ou Bordeaux. Tél SNCF : 36 35. [http:// www.voyages-sncf.com/](http://www.voyages-sncf.com/)

**EN AVION**

L'aéroport le plus proche est celui de Toulouse-Blagnac. De l'aéroport, navette toutes les 20 min. pour la gare SNCF Toulouse-Matabiau (environ 5 € et 20 à 45 min. de trajet). <http://www.toulouse.aeroport.fr/> De la gare, prendre un train pour Carcassonne.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!), et pour tous les séjours suivants. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments. Elle est non cumulable avec d'autres réductions.

Remise FFRP

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (même conditions que la remise fidélité). Remise sur présentation de la copie de la carte d'adhésion.

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur
- L'hébergement en pension complète (pique-nique le midi)
- Les boissons durant le dîner du réveillon
- Les transferts prévus au programme

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons (comprises au dîner du réveillon)
- Les visites non indiquées au programme
- Les assurances
- Le supplément chambre individuelle (en option)
- Les éventuels frais d'inscription
- De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix ne comprend pas"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

Supplément chambre individuelle : 225€ (sous réserve de disponibilité)



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

Pour votre séjour, prévoyez :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations. Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

Vêtements et matériel à emporter sont à adapter selon la saison

- ✓ 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants fins
- ✓ des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche ✓ 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- ✓ 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- ✓ des sous-vêtements
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ des vêtements et chaussures confortables pour le soir



MATÉRIEL :

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (très utile en cas de pluie... ou de canicule !)
- ✓ 1 paire de bâtons (facultatif)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
- ✓ 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- ✓ 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- ✓ pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ nécessaire de toilette
- ✓ boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ des mouchoirs
- ✓ du papier toilette
- ✓ 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; donc à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

PHARMACIE :

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- ✓ vos médicaments habituels
- ✓ médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ médicaments contre les troubles digestifs
- ✓ pastilles contre le mal de gorge
- ✓ bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m. ✓ pansements type Steri-Strip
- ✓ jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes ✓ double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- ✓ pince à épiler
- ✓ petits ciseaux
- ✓ vitamine C
- ✓ pince à échardes
- ✓ gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

SANTÉ :

DISPOSITIONS COVID-19

Le Pass sanitaire et/ou vaccinal n'est plus obligatoire pour partir sur ce séjour. Par précaution, nous vous invitons à réaliser un autotest avant votre départ.

Pour le séjour, munissez vous (au cas où vous tomberiez malade ou que d'autres le soient...) :

- d'au moins 3 auto-tests
- de quelques masques
- de poches zippées pour les masques et autres papiers usagés
- de gel hydro-alcoolique
- d'un thermomètre

Les hôtes qui vous recevront pourront vous demander d'appliquer certaines consignes sanitaires. De même avec certains transporteurs. Par respect envers eux et les autres personnes qui fréquentent les mêmes lieux, nous vous demandons de vous engager à les respecter.

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



INFORMATIONS DESTINATION

CULTURE :

Carcassonne :

Une ville clé dans la formation du territoire national. Centre du pouvoir des comtes de Carcassonne puis de la célèbre famille Trencavel au XIIe siècle, elle devient, suite à la croisade des Albigeois (1209-1229) où les forces royales s'emparent de Carcassonne, accusée de complicité avec les Cathares, une place forte royale gouvernée par un sénéchal. Elle garantit la frontière entre la France et l'Aragon jusqu'au traité des Pyrénées en 1659. Au XIXe siècle, la ville est au bord de la démolition et sert de carrière de pierres. Pendant plus de 50 ans (de 1853 à 1911), Viollet-le-Duc et son successeur Paul Boeswillwald lui redonnent son aspect médiéval : destruction des constructions parasites entre les deux enceintes, couverture en lauze grise des tours et restauration des décors, des hourds sont entreprises. Dans les années 60, les tours gallo-romains sont coiffées de tuiles.

Le Pays Cathare :

Ce que l'on appelle le « Pays Cathare », possède un immense réseau de chemins - balisés ou non - qui invitent à être parcourus par le voyageur à pied de notre époque, le randonneur. Du nord au sud, d'est en ouest, chacun pourra trouver dans les Pyrénées Orientales, dans l'Aude et dans l'Ariège son itinéraire sur les traces des Seigneurs, des Cathares et des Croisés. Des gorges profondes, des reliefs doux entrecoupés d'impressionnants pitons rocheux, siège des châteaux dont les noms nous rappellent encore une histoire tourmentée : Quéribus, Peyreperouse, Fenouillet, Puivert, Puilaurens, Montségur... Le parcours commence avec la visite du vertigineux château de Quéribus dominant vignes, garrigue et le village de Cucugnan - oui, celui du curé - puis rejoint Duilhac sous l'imposant cha teau de Peyreperouse. S'en suivent les gorges de Galamus et l'ermitage de St Antoine, suspendu dans le vide. Puilaurens nous apparaît comme un mirage avec ses remparts bien conservés sur son piton vertigineux. Puivert fut quant à lui, le château des troubadours. Et déjà, presque trop tôt, Montségur, le château emblématique des cathares, une histoire d'espoir et de souffrances...

BIBLIOGRAPHIE :

- « Carcassonne insolite et secrète », de Claude Marquié. Nouvelle Editions Sutton.
- « Les Citadelles du Vertige », de Michel Roquebert. Toulouse Imprimerie Régionale.
- « Histoire des Cathares » de Michel Roquebert. Ed. Perrin.
- « Le vrai visage du catharisme », d'Anne Brenon. Ed. Loubatières.
- « Le dernier souffle du Catharisme », d'Olivier De Robert, Ed. Lacourt.

CARTOGRAPHIE :

- Carte IGN 1/25000 n°2345 E - Carcassonne
- Carte IGN 1/25000 n°2445 O - Peyriac-Minervois
- Carte IGN 1/25000 n° 2446 O - Capendu



NOUS CONTACTER



En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155

84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 25/10/2022